

もやしのサラダ

エネルギー：58kcal、食塩相当量：0.6g(1人分)

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

もやし	1/2 袋（120g）
きゅうり	小1本（80g）
塩	少々（1g）
ホールコーン	80g
しょうが	少々（2.5g）
☆サラダ油	小さじ2（8g）
☆米酢	大さじ1弱（8g）
☆砂糖	小さじ1/2（1.6g）
☆塩・こしょう	少々
☆しょうゆ	小さじ2/3
ごま	小さじ2（6g）

学校給食で
定番のサラダです♪



作り方

- ① もやしは茹でて冷ます。
- ② きゅうりは薄めの小口切り、塩を振り置いておく。
- ③ ホールコーンは汁気を切っておく。
- ④ しょうがは細い千切りする。
- ⑤ ☆の調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥ ①～④を混ぜ、その上から⑤をかけ、最後にごまを振りかける。

給食の献立例

- ・牛乳
- ・鶏南蛮
- ・りんごのむしぱん
- ・もやしのサラダ

※小学校で10月に提供しました。

